هَلْ أنا قَويٌّ وسَليمُ الجِسْم؟

كِتابُ الأَنشِطة

هَلْ أنا قَويٌّ وسَليمُ الجِسْم؟

كِتابُ الأَنشِطة

أوّلًا: في المُفْرَدات والتَّعابير

١- اِسْتَخْرِجْ منَ القِصّةِ الكَلماتِ المُرْتَبِطةَ بِفَوائدِ الأَطْعِمةِ.

____

____

____

٢- اِسْتَخْرِجْ منَ القِصّةِ ثَلاثَ عِباراتٍ تَدُلُّ على أَنَّ الحَلْوَياتِ والأَطْعِمةَ الدَّسِمةَ مُضِرّةٌ.

____

____

____

٣- أَعْطِ مُرادِفَ كُلِّ كَلِمةٍ منَ الكَلماتِ التّاليةِ.

تَعْتَني = ______________

الخُمولُ = ______________

يَنْمونَ = ______________

يُوَفِّرُ = ______________

ثانيًا: في الفَهْم

١- صَديقُكَ يَتَناوَلُ الأَطْعِمةَ المُضرّةَ. حاوِلْ إقْناعَهُ بِخُطورةِ ما يَفْعَلُهُ، واقْتَرِحْ عَلَيْهِ حَلًّا في فِقْرةٍ مِنْ تَأْليفِكَ.

____

٢- اُكْتُبْ أَسْماءَ الأَطْعِمَةِ الوارِدَةِ في الصَّفْحَةِ ١١ بِحَسَبِ أَوْقاتِ تَناوُلِها.

وَجْبةُ الفُطورِ	وَجْبةُ الغَداءِ	وَجْبةُ العَشاءِ

ثالِثًا: في القَواعِدِ

١- ناصِرٌ وَلَدٌ لا يُحِبُّ مُمارَسَةَ الرِّياضَةِ. تَوَجَّهْ إلَيْهِ بِنَصائحَ مُعَدِّدًا فَوائدَ الرِّياضَةِ بِأُسْلوبٍ إِبْلاغِيٍّ (إِرْشادِيٍّ).

مِثالٌ: يا ناصِرُ، اِجْعَلِ الرِّياضَةَ مِنْ أَوْلَوِيّاتِ حَياتِكَ، فَكَما تُوَفِّرُ الطَّعامَ والشَّرابَ لِجِسْمِكَ، وَفِّرْ لهُ الرِّياضَةَ.

رابِعًا: في التَّعْبير الشَّفَهيّ

١- قارِنْ بَيْنَ الأَطْعِمةِ الصِّحِّيّةِ والأَطْعِمةِ المُضِرّةِ بِأُسْلوبٍ إِبْلاغِيٍّ (إِرْشادِيٍّ) لِتَحْذيرِ الرِّفاقِ منَ الوُقوعِ في المَشاكِلِ الصِّحِّيّةِ.

٢- لِماذا يَأْكُلُ النّاسُ أَنْواعًا وأَصْنافًا مُخْتَلِفةً منَ الأَطْعِمةِ؟

٣- اِخْتَرْ نَوْعًا منَ الأَطْعِمةِ لا تُحِبُّهُ. تَحَدَّثْ عَنْهُ وعَنْ سَبَبِ رَفْضِكَ تَناوُلَهُ.

٤- تَخَيَّلْ رِحْلَةَ الطَّعامِ بَدْءًا منَ الفَمِ وُصولًا إلى المَعِدةِ وتَحَدَّثْ معَ رَفيقِكَ عَنِ المَراحِلِ الَّتي يَمُرُّ بِها الطَّعامُ.

٥- ماذا تَعْرِفُ عنِ الماءِ؟

خامِسًا: في التَّعْبير الكِتابيّ

١- اُكْتُبْ فِقْرةً تُشَجِّعُ فيها الرِّفاقَ على الاِبْتِعادِ عَنِ الأَطْعِمةِ المُضِرّةِ وتَناوُلِ الأَطْعِمةِ الصِّحِّيّةِ، حِفاظًا على سَلامَتِهِم، إلى جانِبِ مُمارَسةِ الرِّياضةِ.

المستوى: د   المرحلة: القراءة المبتدئة

مَكتبَة لبْنان نَاشِرُون ش. م. ل
زقاق البلاط - ص. ب: ١١-٩٢٣٢
بَيروت - لبْنان
وُكَلاء وَمُوَزِّعون في جَميع أنحَاء العَالَم

طبعَة ٢٠١٦
رقم الكتاب 9789953868059
طُبعَ في لبْنَان

01C3434